健康年菜食譜

◎ 鴻運鹹年糕 ◎ 發財好彩頭 ◎ 吉祥如意捲 ◎ 元氣養生雞

◎ 富貴花團圓 ◎ 四喜大拼盤 ◎ 冬瓜瑤柱盅

◎鴻運鹹年糕◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

1

-

16

75

材 料

糯米粉 110克

山藥 50克

香菇絲 5克

調味料

鹽 10克

油 5克

作 法

●山藥去皮洗淨切絲，香菇泡水切絲

備用。

●香菇用油炒香加入兩杯水滾開加鹽

調味，加入米粉拌均，最後加入山

藥絲。

●取玻璃紙放入容器內，再倒入粉漿

入蒸籠蒸九十分鐘即可。

營養師

的叮嚀

●山藥有白色及紫色山藥，營養成份

相似，可利用紫色山藥增加成品的

色澤，此年亦可作成甜的，將乾香

菇換成代糖，加入少許枸杞，熱量

會少一點，但口感不同，可增加變

化，另外年糕亦可當成主食，取代

飯的攝取。

◎富貴花團圓◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

13

7

4

115

材 料

中豆腐 300克 莧 菜 100克

蝦 仁 90克 乾干貝 30克

魚 漿 90克 青江菜 300克

蛋 1粒 海 參 200克

胡蘿蔔 100克

調味料

鹽 2克

油 5克

作 法

● 將蝦仁洗淨瀝乾備用。

● 起油鍋煎蛋皮後切成絲備用。

● 胡蘿蔔洗淨刨絲備用。

● 莧菜洗淨切絲備用。

● 乾甘貝泡水一小時後剁成絲。

● 將中豆腐及蝦仁搗碎後，加入魚漿

作成泥球狀，再加少許鹽調味。

● 將蛋絲、胡蘿蔔絲、乾甘貝絲、莧

菜絲鋪於球上。

● 入蒸籠大火蒸10-15分鐘起鍋芶薄

芡淋上即可。

營養師

的叮嚀

● 甘貝泡水洗去鹽份，其水之鮮味可

用於最後芶芡用。

● 煎蛋皮用的鍋，可用不沾鍋代替，

以減少用油量。

◎發財好彩頭◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

1

3

6

52

材 料

芥菜仁 600克 胡蘿蔔 200克

白蘿蔔 200克 髮 菜 1克

調味料

太白粉 5克

鹽 5克

作 法

● 芥菜仁洗淨切段川燙沖冷水備用。

● 胡蘿蔔及白蘿蔔洗淨挖球，水煮十

分鐘，撈起沖冷水備用。

● 髮菜洗瀝乾備用。

● 將芥菜入鋪底，胡蘿蔔、白蘿蔔球

擺盤。

● 水滾加入髮菜，調太白粉水，芍薄

芡淋上芥菜。

營養師

的叮嚀

● 芥菜富含纖維質，可促進腸胃道蠕

動。

● 此道菜可作素食用，亦可添加水果

(奇異果、鳳梨..)以彌補過年

期間大魚大肉少蔬果的缺憾。

◎四喜大拼盤◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

21

3

8

133

材 料

菠 菜 300克 透 抽 600克

蒟蒻小捲 300克 素食魷魚 300克

鮑 魚 300克

調味料

酸凝酪 20克

蕃茄醬 20克

作 法

● 菠菜洗淨鹽水川燙瀝乾切大段備

用。

● 蒟蒻小捲、素食魷魚、透抽洗淨川

燙用冰水沖涼。

● 鮑魚切片備用。

● 將作法二及三擺盤淋上醬汁即可。

營養師

的叮嚀

● 調味料用的醬汁可使用巿面上的低

脂沙拉醬加蕃茄醬調勻，以降低熱

量或以五或芥茉醬的方式供應，可

將熱量再降低。

◎吉祥如意捲◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

8

3

2

67

材 料

里肌肉片 180克(三片)

蘆 筍 120克

青 蔥 150克

胡蘿蔔 150克

蛋 白 0.5個

調味料

醬 油 10c.c.

胡椒粉 少許

作 法

● 將豬肉片與與蛋白及調味料醃十五

分鐘。

● 青蔥洗淨去頭，蘆筍去皮， 青

蔥、胡蘿蔔切與蘆筍同樣大小條

狀，胡蘿蔔、蘆筍川燙備用。

● 取肉片，包入作法二之材料 ，作

成肉捲。

● 取肉捲入烤箱烤8-10分鐘。

● 切成對半擺盤即可。

營養師

的叮嚀

● 如無烤箱亦可用蒸籠蒸，芶薄芡淋

上蒸好的豬肉捲上。

● 入烤箱的作法亦可變換成水煮或清

蒸，里肌豬肉片亦可用雞胸肉代

之。

◎冬瓜瑤柱盅◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

8

3

2

67

材 料

冬 瓜 300克 乾干貝 60克

洋菇罐 1罐 大杏鮑菇 120克

胡蘿蔔 100克 生香菇 100克

生薑絲 少許

調味料

鹽 10克

作 法

● 乾干貝洗淨泡水，蒸半小時。

● 杏鮑菇洗淨滾刀，胡蘿蔔去皮洗淨

切片，生香菇洗淨刻花

● 冬瓜洗淨挖空備用。

● 另取冬瓜去皮切大塊川燙備用。

● 水煮調味將洋菇及所有材料加入，

蒸一小時,挖入作法三中，再蒸 十

分鐘。

營養師

的叮嚀

● 干貝含豐富蛋白質及碘，常用於 煲

燙、羹湯，與瓜類共同烹調可提其

清香氣息。

◎元氣養生雞◎

營養

成分

蛋白質(g)

脂肪(g)

醣類(g)

熱量(kcal)

8

2

6

71

材 料

土雞肉大骨腿 2隻

枸 杞 20克

當 歸 10克

人參鬚 10克

紅 棗 10粒

調味料

米 酒 半瓶

鹽 少許

作 法

● 大骨腿洗淨去骨捲起用棉線綁緊備

用。

● 水煮滾後將所有藥材放入煮十五

鐘。

● 將鹽放入藥材中調味，取出放涼備

用。

● 水滾將骨腿肉加入，小火煮十分

鐘，蓋鍋蓋燜十五分鐘。

● 取出用冰開水沖涼瀝乾備用。

● 將煮熟之大骨腿加入藥汁及米酒，

放入冰箱隔夜。

● 取出切片即可。

營養師

的叮嚀

● 此道菜用中藥材作佐料，可利用其

自然甘味，所以鹽的量不用太多，

適合低鹽飲食食用。